

RECOMENDACIONES AL ALTA PARA ESOFAGITIS PÉPTICA

Usted ha sido diagnosticado de una Esofagitis Péptica. Se trata de un problema producido por paso de jugos gástricos hacia el esófago, que lesionan las mucosas. Para su manejo domiciliario le recomendamos:

- Medidas posturales: elevar la cabecera de la cama (15-20 cm).
 - Medidas higiénicas: Normalizar el peso en caso necesario, no fumar y evitar prendas ajustadas.
 - No acostarse hasta 2 h después de las comidas, y hacerlo sobre el lado izquierdo en caso de predominio nocturno de los síntomas.
 - No realizar ejercicio físico intenso si esto empeora los síntomas.
 - Medidas dietéticas: distribuir la ingesta, evitar alimentos en comidas copiosas como grasas, café, tabaco, alcohol, chocolate, menta, zumos cítricos, bebidas gaseosas.
 - Evitar fármacos que relajan el esfínter esofágico inferior y aumentan el reflujo.
- Consulte con su médico si tiene dudas acerca de los fármacos que esté tomando.
- Restringir al máximo el uso de antiinflamatorios.